

GIMNASIA RÍTMICA

Introducción:

La gimnasia rítmica es una disciplina que combina elementos de ballet, gimnasia y danza y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta, por lo que se trabaja en gran medida la coordinación ya que hay que realizar ejercicios corporales al mismo tiempo que ejercicios específicos con los distintos aparatos.

En este deporte los ejercicios se realizan acompañados de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos.

Los objetivos generales anuales de esta actividad son :

- Mejorar la flexibilidad según las condiciones iniciales de cada alumna
- Mejorar el equilibrio según la estabilidad inicial de cada alumna
- Conocer los diferentes tipos de saltos básicos de gimnasia rítmica
- Conocer los diferentes giros básicos de gimnasia rítmica
- Trabajar el sentido del ritmo
- Trabajar la expresión corporal.
- Trabajar la creatividad individualmente.
- Trabajar la creatividad en equipo.
- Aprender a trabajar en equipo.
- Trabajar la creatividad en equipo.
- Conocer a nivel básico el trabajo con la cuerda.
- Conocer a nivel básico el trabajo con la pelota.
- Conocer a nivel básico el trabajo con la cinta.
- Trabajar pequeñas coreografías con música.
- Aceptar y respetar las condiciones físicas propias y las de los demás.
- Realizar una pequeña exhibición a final de curso.